

Lyckligtvis sover du i 25 år

Du sover ungefär en tredjedel av ditt liv. Tid som absolut inte är bortkastad. När du sover minskar hjärtfrekvensen, andningen blir lugnare, kroppstemperaturen sjunker och ett allmänt underhåll av hjärna och kropp inleds. Musklerna får tillskott av nyttiga äggviteämnen och skelettet en dos kalk. Sover du regelbundet och tillräckligt länge förbättras immunförsvaret som ger skydd mot olika sjukdomar. Under en stor del av sömnen är hjärnan lika aktiv som om du pluggade hårt. Den sorterar och befäster det som kommit in under dagen och du får lättare att minnas saker. Sömn är kroppens 24-timmars-service.

